

## **Die Bedeutung von Naikan für meinen Beruf als Naikan-Leiterin und für meinen Beruf als Heilpraktikerin**

Gesundheit hat für mich die Bedeutung mit der eigenen Lebenskraft in Berührung zu sein, gleichermaßen mit Körper und Geist in Verbindung zu sein und damit ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, was dem Körper gut tut, sein Leben auf heilsame Lebenssituationen auszurichten und der Fähigkeit Mitgefühl für den anderen zu entwickeln. Ich bin Heilpraktikerin, weil ich Menschen dabei unterstützen will, ein gesundes Körper-Gefühl und ein Gefühl für gesunde Lebenssituationen zu haben. Ich bin Naikan-Leiterin, da es mich sehr berührt, wie sich Menschen auf ihren einzigartigen Naikan-Weg begeben. Es berührt mich, dass sie mich daran teilhaben lassen, wie sie ihr Leben meistern, wieder Zugang zum eigentlichen Wesenskern finden, wie sie ihn zum Ausdruck bringen.

### **Das Besondere an Naikan ist für mich:**

- die Kraft, Dynamik und das Eingebundensein der Stille zu erleben
- die 3 Naikan Fragen, mit denen wir Ordnung in unser Leben bringen können, die von zu großer Kopflastigkeit wegführen, wodurch wir lernen nicht nur mit dem Verstand, sondern auch mit dem Herzen zu begreifen
- eine Möglichkeit zu haben, das eigene Leben selbst zu gestalten und nicht davon bestimmen zu lassen, wie wir uns in der Vergangenheit programmiert haben.

Im Alltag können wir auf die Erfahrungen im Naikan zurückgreifen, das ist hilfreich, um im Alltag immer wieder zu innerem Frieden gelangen zu können.

### **Mein Werdegang mit Naikan und zur Naikan-Leiterin**

Eine Freundin nahm mich zu einem Informationsabend über Naikan mit, an welchem auch ein Erfahrungsaustausch unter ehemaligen Naikan Teilnehmern stattfand. Hier erzählten die Einzelnen, dass Erkenntnisse, die sich während einer Naikan Woche entwickelt haben, aus ihnen selbst heraus entstanden sind, ganz ohne äußere Einflussnahme, allen ging es gut und sie nannten konkrete Beispiele, wie sie ihr Leben leichter gestalten konnten. Hier wurde also von einer Methode gesprochen, von der ich sicher sein konnte, dass nicht manipuliert wird. Das war für mich damals das Ausschlaggebende für die Entscheidung, ein Jahr später an einer Naikan Woche teilzunehmen.

In dieser ersten Naikan Woche (1996), wurde ich von der Erkenntnis überrascht, dass ich viele Ereignisse in meinem Leben interpretierte und danach in der Gegenwart lebe, viele Interpretationen, die nicht den Tatsachen entsprachen. Sehr oft hatte ich auf die Erfahrungen aus der Vergangenheit zurückgegriffen und nach diesen Maßstäben bewertet und irgendwelche Vorstellungen geschaffen, die der Gegenwart nicht gerecht wurden. Während der Woche war es so, als ob ich eine Brille ablegte, die Brille unter welcher Vorstellungen ich die Welt bisher sah. Seitdem erscheint das Leben um Vieles reichhaltiger.

Während meiner 2. Naikan Woche (1997) entstand der Wunsch, selbst zu lernen, Menschen im Naikan zu begleiten. Weil ich es für mich als eine so einfache und wunderbare Methode empfunden habe, mit mir selbst in Berührung zu kommen, belastende Gedanken und Gefühle abzulegen, neue Sichtweisen zu bekommen, die mir das Leben erleichtern.

Danach begann ich eine Naikan Leiter Ausbildung auf der Basis des *Naikan-Leiter - Ausbildungscurriculums*. Während dieser Zeit hospitierte und assistierte ich bei verschiedenen Naikan-Leitern und Naikan-Leiterinnen (Helga Hartl-Margreiter, Josef Hartl, Johanna Schuh). Immer wieder war ich während meiner Ausbildungszeit davon berührt, wie sich für Menschen durch Naikan ganz neue Blickwinkel auftun und wie sie nach Naikan Wochen erleichtert und von innerer Freude erfüllt sind.

Meine Ausbildung zur Naikan-Leiterin beendete ich 2006. Seitdem leite ich Naikan, anfangs im *NaiShinDo -Zentrum für Shiatsu und Naikan* in Erding, seit 2007 im Naikan Haus und Praxis Wartenberg. Hier sind Naikan-Raum und Naturheilpraxis im Haus, in dem mein Mann und ich wohnen. Es liegt in einer ruhigen Umgebung, an einem angrenzenden Wald, ca. 50 km nordöstlich von München.

### **Mein Naikan Angebot**

Naikan Wochen biete ich für Einzel-Personen im Einzelzimmer an. Es gibt auch Angebote für 5-Tage-Naikan, Naikan-Wochenenden und Tages-Naikan. Ich biete auch Wochenenden an, die speziell auf Menschen, die in einem Heilberuf arbeiten, abgestimmt sind.

Mein Anliegen und mein Schwerpunkt ist die Naikan-Woche. Daher bin ich engagiert im *Verband für klassisches Naikan*.

Es kommen die unterschiedlichsten Menschen zu mir, deren Anliegen ebenfalls sehr unterschiedlich sind. Es sind z.B. Menschen, die vor einer Entscheidung stehen, wie sie beruflich weiter machen möchten, oder die ein Problem mit ihnen nahestehenden

Personen haben, Menschen, die im Alltag sehr schnell unterwegs sind, die in ihrem raschen Lebensfluss die Notwendigkeit erkennen die Notbremse zu ziehen, Menschen, die zu mehr Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl gelangen möchten, die emotional erschöpft sind (z.B. Burnout), auch junge Menschen, die eine momentane Bestandsaufnahme machen möchten, oder auch ältere Menschen, die ihr gesamtes Leben auf eine so tief gehende Weise betrachten möchten.

Für mich als Leiterin sehe ich die Aufgabe mich den Teilnehmern und Teilnehmerinnen gegenüber so zu verhalten, dass ich sie annehme, wie sie sind. Ich begegne den Menschen im Naikan in der Haltung, Vertrauen haben zu dürfen in die eigene Existenz, die Möglichkeit zu haben, aus einer Fülle zu schöpfen, dass es menschlich ist, ja zum Menschsein gehört, die eigenen Schattenseiten anzunehmen.

Mein Thema ist auch Naikan mit Gesundheit in Verbindung zu bringen.

### **Naikan in meinem Beruf als Heilpraktikerin**

Als ich zum ersten Mal Naikan übte, hatte ich gerade meine Naturheilpraxis eröffnet. Damals wurde ich immer mehr mit meinen Ängsten konfrontiert, plötzlich für Menschen Verantwortung zu haben. Die eigene Naikan Übung war für mich damals sehr segensreich, mit dem Beruf als Heilpraktikerin weiter machen zu können. Naikan hilft nach wie vor dabei, klarer unterscheiden zu können, wann ich Verantwortung habe und wann ich sie nicht habe. Inwiefern ich zuviel für den anderen übernehme und wo es sehr wohl darum geht, mein Wissen um Gesundheit und Krankheit für den anderen einzusetzen.

Ein weiterer Aspekt ist mir durch die eigene Naikan Übung klargeworden: Ich kann mit anderen nur in Berührung gehen, wenn ich mit mir selbst in Berührung bin. Mit meiner eigenen Biographie, den eigenen Nöten, der eigenen Lebensfreude, den eigenen Schattenseiten und Grenzen. Nur so ist es überhaupt möglich, den anderen nicht zu bewerten, den anderen annehmen zu können, wie er / sie ist. Was der Patient in mir auslöst, ist mir durch die eigene Naikan Praxis klar, da ich mich selbst gut kenne. In der Arbeit mit dem Patienten muss es bewusst sein, was meine eigenen Gefühle und Denkweisen sind und was zum anderen gehört. Sehr dankbar bin ich dafür, dass ich durch Naikan erkannt habe, wie ich immer wieder einen heilsamen Umgang mit mir selbst entwickeln kann.

Als Naikan-Übende bemerke ich wie schwierig es ist, im eigenen Leben immer wieder Ordnung zu schaffen, eigene Gewohnheiten, die nicht gut tun, wirklich zu ändern. Daraus entsteht Verständnis für den anderen. Naikan ist eine wunderbare Möglichkeit, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln für die Dinge, die wir mit uns herumtragen, von welchen

überflüssigen Dingen und Denkweisen wir uns trennen können, wo wir uns selbst im Weg stehen, dass es darum geht, auf die eigenen Bedürfnisse und Herzenswünsche zu achten.

Oft finden Menschen die Dinge nur nicht, die so naheliegend sind, da wir im Außergewöhnlichem suchen, in den Problemen wühlen, wo das Wesentliche nicht zu finden ist. Daher spreche ich mit Patienten über Naikan, wenn es sich anbietet. Erkennen was da ist, darauf bin ich als Naikan-Leiterin ausgerichtet: nicht auf den Mangel des Menschen sondern auf seinen gesunden Wesenskern.

Mir ist es selbst wichtig, immer wieder Naikan zu üben. Seit 1996 gehe ich ca. alle 2 Jahre ins Naikan, um für mich immer wieder von Neuem Klarheit in meinen persönlichen Angelegenheiten zu finden und um für den Alltag erneut Kraft zu schöpfen. Um für die Patienten da sein zu können.

Im beruflichen Alltag stelle ich mir selbst die 3 Naikan Fragen gegenüber Patienten:

1. Naikan Frage: Was macht der einzelne Patient für mich und was kann ich von ihm lernen?
2. Naikan-Frage: Was mache ich für ihn und was bin ich bereit zu geben?
3. Naikan-Frage: Welche Schwierigkeiten bereite ich ihm?

Indem ich mir diese Fragen stelle, begegne ich mit dieser Haltung meinen Patienten.

### **Patienten, für die Naikan hilfreich ist**

Immer wieder gibt es Themen, wo Naikan für meine Patienten hilfreich ist, sowohl für Erwachsene als auch für Kinder. Dann bemühe ich mich, Patienten die Naikan Übung nahe zu bringen. Hier wären einige Beispiele dafür.

Ein 9-jähriger Junge war vor einiger Zeit bei mir, der sich sehr ungerecht behandelt fühlte, weil er der Meinung war, zu viel für die Mutter und den kleinen Bruder arbeiten zu müssen. Ich schlug ihm vor, sich in den 2 Wochen bis zum nächsten Termin mit der 1. und 2. Naikan Frage zu befassen und jeden Abend 2 Beispiele zur den beiden Fragen aufzuschreiben: 1. Was hat meine Mutter / mein Bruder für mich gemacht? 2. Was habe ich für meine Mutter / meinen Bruder gemacht? Er fand dies sichtlich langweilig, war dann doch damit einverstanden.

Als sie nächstes Mal wieder kamen stellte sich heraus, dass die Mutter ihrem Sohn gegenüber und ihr Sohn gegenüber der Mutter jeden Tag Naikan geübt hatten, und sich Abends gegenseitig vorgelesen haben, was sie aufgeschrieben hatten. Und die Mutter war sehr überrascht, dass ihr Sohn sie sogar ab und zu danach gefragt hat, ob er ein

Getränk für sie mitbringen soll, als er für sich eins geholt hatte. Bisher war es so üblich, dass immer die Mutter für ihren Sohn das Getränk gebracht hat und sich der Sohn darüber beschwerte, wenn er für die Mutter oder den Bruder etwas holen sollte.

Bei diesem Termin erklärte ich beiden auch die 3. Frage. Beide übten dann noch weitere 14 Tage Naikan. Die Mutter hat dann angerufen, dass ihr Sohn nun nicht mehr weiter machen möchte. Mich hat es gefreut, dass sich beide 4 Wochen lang Abends Zeit für Naikan genommen haben und die Mutter die 3. Frage wertfrei betrachtet hat.

Ein anderes Beispiel: Eine Mutter übte mit ihrer Tochter (5 Jahre) einige Wochen lang jeden Abend Naikan gegenüber dem Tag. Das Kind war sehr verstört, weil ein Umzug in ein anderes Land anstand. Mit der Veränderung kam sie dann wunderbar zurecht.

Wenn ich ein Elternteil dazu anleite, mit ihrem Kind Naikan zu üben, verwende ich sehr viel Zeit darauf zu erklären, dass die 3. Frage wertfrei zu sehen ist. Manchmal arbeite ich daher nur mit der 1. und 2. Frage.

Ein weiteres Beispiel, wie ich Naikan bei meinen Patienten einbeziehe: Ich sprach mit einer Frau über die 3 Naikan Fragen. Dabei stellte sich heraus, dass sie sehr unzufrieden mit ihrem Mann und ihrer Lebenssituation war. Schon beim Gespräch war sie erstaunt, dass man Beziehungen auch unter diesem Aspekt sehen kann und erkannte sofort einige Seiten an ihrem Mann, die sie vorher so nicht gesehen hatte.

Oder: Ein Patient erzählte mir von seinem Chef, mit welchem er schon lange Zeit Probleme hatte. Ich empfahl ihm die 3 Naikan Fragen. Als er nächstes Mal kam, war er sehr überrascht, dass sich die Probleme mit seinem Chef innerhalb einer Woche aufgelöst hatten, einfach dadurch, dass er Naikan gemacht hatte.

Wann und ob ich Patienten auf Naikan anspreche ist ganz individuell auf die jeweilige Person bezogen. Menschen, denen ich Übungen mitgebe, damit sie schriftlich mit den 3 Naikan Fragen arbeiten können, sind schon gefordert. Einige machen das ganz einfach, gehen auch in eine Naikan Woche, weil sie merken, dass die Übung gut für sie ist. Für die Meisten ist es eine Herausforderung, dies zu tun, manche tun es nicht und entscheiden sich, nicht an einer Naikan Woche teilzunehmen. Das finde ich in Ordnung.

### **Naikan für Menschen im Heilberuf**

Zum Thema *Naikan im Heilberuf* möchte ich noch einige Worte schreiben. Ich finde, Naikan ist sehr hilfreich sowohl als Bestandteil von Fortbildungen, bzw. Ausbildungen von Heilberufen, als auch für Menschen, die bereits in Heilberufen tätig sind. Denn gerade wenn wir Verantwortung für andere Menschen haben, finde ich es sehr wichtig, sich

selbst klar wahrzunehmen, die eigenen Grenzen und Stärken zu erkennen. Naikan ist eine gute Möglichkeit, Klarheit im Umgang sowohl mit sich selbst als auch mit Klienten oder Patienten zu haben und lässt uns achtsamer mit dem anderen in Kontakt treten.

Inwiefern ist Naikan für Menschen im Heilberuf hilfreich?

1. Selbstbestimmung finden, bei sich sein, authentisch sein:

Wenn ich anderen Menschen dabei helfen möchte, dass sie das eigene Leben selbst gestalten, ist es notwendig mir darüber im Klaren zu sein, wo ich mich selbst bestimmen lasse von fehl programmierten Überlebensmustern. Im Naikan kann ich meine Verhaltensmuster erkennen, die mir schaden, und entdecke Möglichkeiten, wie ich sie verändern kann.

2. Klarheit finden:

Um Potentiale anderer Menschen wahrnehmen zu können, muss ich natürlich die eigenen Potentiale sehen und leben können. Auch wäre es gut, sich über die eigene Motivation warum ich den Beruf ausübe, im Klaren zu sein. Wenn das eigene Leben von Problemen überladen ist, kann ich den inneren Reichtum und die Fülle meiner verschiedenartigen Aspekte nicht mehr erkennen, und schon gar nicht die der anderen. Im Naikan bekomme ich selbst wieder den Zugang dazu. Damit wird klar, dass das Problem, mit welchem der Patient zu mir kommt, diesen nur zu einem geringen Anteil ausmacht.

3. Demut entwickeln als Voraussetzung dafür, um einen Heilberuf ausüben zu können:

Neutral sein, nicht bewerten, den Klienten, die Patientin nicht manipulieren, für den Patienten da sein (nicht umgekehrt), sich einlassen auf Klienten. Das entwickeln wir im Naikan, indem wir die eigenen Schattenseiten entdecken, indem wir von der Theorie zur Erfahrung gelangen.

4. Innere Ruhe finden:

In der eigenen Innenschau entwickeln wir die Fähigkeit anerkennen zu können was ist. Das führt zu innerer Ruhe, zu innerem Frieden. Damit schaffen wir die Basis, dass der Patient Vertrauen schöpft.

5. Innere Kraft finden, die innere Heilungsebene erfahren, Akku aufladen:

Eigene Belastungen, Fehlinterpretationen loslassen, vom Leben-Erdenken zur Lebens-Erfahrung gelangen, eine Woche Stille, versorgt werden, nur die eigene Innenschau im Vordergrund, nicht funktionieren müssen - dies immer wieder bei der eigenen Naikan-Übung zu erleben ist hilfreich, damit wir für andere Menschen da sein können und wollen.

## **Naikan bereichert den Alltag**

Sein Leben mit Naikan zu betrachten ist eine Übung, die wir auch im Alltag fortsetzen können. Dies eröffnet uns immer wieder neue Sichtweisen. Gewohnte Blickwinkel zu erweitern bringt wohltuende Bewegung in unser Leben und bereichert es sehr. Wir bemerken auch wieder die vielen Kleinigkeiten, die das Leben ausmachen, uns Kraft geben und schenken ihnen mehr Beachtung.

Unabhängig davon wie wir die Erfahrungen umsetzen, die wir während einer Naikan Woche machen, bleibt uns die Möglichkeit, diesen Weg weiter zu gehen: immer wieder im Alltag innezuhalten, wahrzunehmen was in uns ist, zur inneren Ruhe zu finden.

## **So starten Sie Naikan**

Naikan ist Rückzug in die Stille und Innenschau mit Hilfe von drei Fragen:

1. Was hat eine Person in einem bestimmten Zeitabschnitt für mich getan?
2. Was habe ich für diese Person getan?
3. Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person bereitet?

Die effektivste und nachhaltigste Form ist die Naikan-Woche. Ein einfacher Einstieg, um Naikan kennen zu lernen, sind das Tages-Naikan oder das Naikan-Wochenende. Rufen Sie mich einfach an – sehr gerne berate ich Sie.

Oder besuchen Sie mich virtuell auf meiner WebSeite. Dort finden Sie auch die aktuellen Termine für die Naikan-Wochen und Wochenenden. Ich freue mich auf Sie!

*Ihre Ingrid Stempel*